Jurnal Abdi Kesehatan dan Kedokteran (JAKK), Vol. 2, No. 2, Juli 2022
p-ISSN: 2962-8245| e-ISSN: 2962-7133

Original Article

Self-Management Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Tanak Beak Wilayah Kerja Puskesmas Narmada

Self-Management in Elderly People with Hypertension in Tanak Beak Village, Narmada Health Center Working Area

Baik Heni Rispawati[1*], Ernawati[1], Supriyadi[1], Heny Marlina Riskawaty[1]
Sopian Halid[1]

[1] Program Studi Ilmu Keperawatan ,STIKES Yarsi Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

*Email Korespondensi : baiqhenirispawati123@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi disebut juga dengan istilah “Silent Killer”. Seseorang dikatakan huertensi jika sering ditemukan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekananDiastolik ≥ 90 mmHg. Dalam pengabdian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kejadian masyakat di desa tanak beak kecamatan narmada tentang self efficacy dengan self managemen pada lansia penderita hipertensi di Desa Tanak Beak wilayah kerja puskesmas Narmada Kabuten Lombok Barat. Masih rendahnya manajemen keperawatan diri pada lansia dengan hipertensi yang mendapatkan pengobatan jangka panjang dipengaruhi karena pengetahuan yang kurang kejenuhan dan rasa bosan sehingga program pengobatan tidak bisa berhasil. Lansia dengan hipertensi yang tidak memiliki keyakinan yang baik serta kurangnya manajemen perawatan diri sehingga menimbulkan komplikasi lanjut. Metode yang dilakukan dalam pengabdian ini dengan cara mengidentifkasi masyarakat yang mengidap hipertensi, selanjutnya dilakukan pemeriksaan tekanan darah dan diberikan materi terkait selft efficacy dan self management. Dalam pengabdian ini ditemukan masyarakat yang mengidap hipertensi sebanyak 62 responden, dan setelah diberikan penyuluhan tentang selft efficacy dan self managemen masayarakat tersebut memahami cara mengendalikan dirinya supaya tidak kambuh hipertensinya. Dengan adanya kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat membantu masyarakat untuk memahami pentingnya self efficacy dan self managemen yang baik untuk mengontrol dan menurunkan kejadian hipertensi didesa Tanak Beak wilayah kerja puskesmas Narmada Kabuten Lombok Barat.

Kata kunci: Self Efficacy, Self Managemen, Hipertensi

ABSTRACT

Hypertension is also known as the "Silent Killer". Someone is said to be hypertensive if systolic blood pressure is often found ≥ 140 mmHg and diastolic pressure ≥ 90 mmHg. In this service, it aims to find out how the community in the village of Tanak Beak, Narmada sub-district, regarding self-efficacy and self-management in elderly people with hypertension in Tanak Beak Village, the work area of the Narmada Health Center, Kab, West Lombok. The low level of self-management in elderly people with hypertension who receive long-term treatment is due to lack of knowledge and boredom, so the treatment program is not successful. Elderly with hypertension who do not have good faith and lack self-care management, causing further complications. The method used in this service is to identify

people who have hypertension, then check their blood pressure and provide material related to self-efficacy and self-management. In this service, 62 respondents were found to have hypertension, and after being given counseling about self-efficacy and self-management, the community understood how to control themselves so they did not treat their hypertension. With this community service activity it is hoped that it can help the community to understand the importance of good self-efficacy and self-management to control and reduce the incidence of hypertension in Tanak Beak village, the work area of the Narmada Health Center, Kabuten, West Lombok.

Keywords: Self Effivcacy, Self Management, Hypertension Incidence

Submit: 4 Juli 2023| Revisi: 27 Juli 2023| Diterima: 30 Juli 2023| Online: 30 Juli 2023
Sitasi: Heni, B. H. R., Ernawati, Supriyadi, & Riskawaty, H. M. (2023). Self-Management Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Tanak Beak Wilayah Kerja Puskesmas Narmada. Jurnal Abdi Kesehatan Dan Kedokteran, 2(2), 66–73. https://doi.org/10.55018/jakk.v2i2.41

Pendahuluan

Masih rendahnya manajemen keperawatan diri pada lansia dengan hipertensi yang mendapatkan pengobatan jangka panjang dipengaruhi karena pengetahuan yang kurang kejenuhan dan rasa bosan sehingga program pengobatan tidak bisa berhasil. Lansia dengan hipertensi yang tidak memiliki keyakinan yang baik serta kurangnya manajemen perawatan diri sehingga menimbulkan komplikasi lanjut (Prabasari, 2021). (Khomsatun, 2019) menyatakan pasien hipertensi masih sulit untuk melakukan pengelolaan terhadap diet, aktivitas fisik, manajemen berat badan, pengurangan stress dan kebiasaan merokok walaupun

Kurangnya *self management* pada lansia hipertensi dianggap suatu hal yang biasa, padahal hal ini dapat berpotensi terjadinya komplikasi pada lansia dengan hipertensi. Prevalensi penderita hipertensi di Indonesia terus meningkat, sebagian besar penderita yang terdiagnosa hipertensi diketahui memiliki manajemen diri yang rendah. Ketidak patuhan dalam meminum obat secara teratur dan mengakibatkan peningkatan risiko komplikasi berupa kerusakan organ target. Ketidak patuhan penderita hipertensi dalam mengontrol tekanan darah akan berdampak pada terjadinya beberapa komplikasi seperti penyakit jantung, stroke, penyakit ginjal, retinopati atau kerusakan pada retina, penyakit pembuluh darah tepi, gangguan saraf. Kerusakan organ target akibat komplikasi hipertensi tergantung pada besarnya peningkatan tekanan darah dan lamanya kondisi tekanan darah yang tidak terdiagnosis dan tidak diobati (Kementerian Kesehatan RI, 2019)

Jumlah kasus hipertensi semakin meningkat apabila penanganan hipertensi tidak dilakukan sejak dini. Individu yang mempunyai faktor risiko hipertensi harus waspada serta melakukan upaya pencegahan sedini mungkin. Individu dengan penyakit jantung

disarankan untuk melaksanakan *self-management* sebagai salah satu manajemen penyakit dalam kehidupan sehari-hari (Prabasari, 2021). Hipertensi adalah penyakit yang dapat dikendalikan dengan manajemen perawatan diri. *Self efficacy* yang tinggi pasa pasien hipertensi dapat memotivasi untuk mampu menjalankan gaya hidup sehat sehingga meminimalkan komplikasi serta meningkatkan kualitas hidupnya dan pasien yang memiliki *self efficacy* yang rendah lebih cenderung tidak memperhatikan gaya hidup sehat (Prabasari, 2021).

Self Efficacy dapat mempengaruhi bagaimana seseorang berpikir, merasa, memotivasi diri sendiri dan bertindak. Efikasi diri merupakan prediktor penting dalam menentukan tingkat kepatuhan dalam melaksanakan manajemen perawatan diri. Semakin tinggi efikasi diri seseorang, maka semakin baik hasil manajemen perawatan dirinya. Efikasi diri dibutuhkan agar penderita hipertensi termotivasi untuk dapat memperoleh derajat kesehatan yang lebih baik lagi melalui keyakinannya menjalankan manajemen perawatan diri. Hal ini didukung oleh hasil penelitian dari (Fauziah, 2021) bahwa efikasi diri yang tinggi dengan keyakinan dapat mengontrol tekanan darahnya dengan baik yaitu sebanyak 64 responden (67,4%) dari 95 responden memiliki tingkat perawatan diri yang baik (Fauziah, 2021).

Hal utama dalam perawatan diri dan manajemen hipertensi adalah minum obat dan sejumlah faktor gaya hidup seperti tidak merokok, manajemen berat badan, diet rendah natrium dan lemak, aktivitas fisik, konsumsi alkohol, pemantauan tekanan darah, kunjungan ke dokter teratur, dan pengurangan stres. Penggunan manajemen perawatan diri adalah kunci untuk kontrol tekanan darah yang memadai dan pengurangan kejadian kardiovaskular (Alitonang, 2020; Rusminingsih, 2021; Suryani, 2019). Kunci manajemen Hipertensi terletak pada kepatuhan terapi farmakologi dan perubahan gaya hidup yang sehat, namun data saat ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita yang terdiagnosa Hipertensi tidak minum obat secara teratur (32,27) dan sebagian lagi tidak minum obat (13,33%). Sebagian besar penderita Hipertensi yang tidak minum obat beralasan bahwa merasa sudah sehat 59,8% (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Menurut (Arvida, 2022) cara menentukan *self management* yang baik dan buruk bagaimana pasien hipertensi berperilaku dan pasien mampu merubah atau memodifikasi perilaku *self management* dengan contoh dapat mengerti tujuan dari *self management* misalnya tau terapi apa yang harus dilakukan makanan apa yang harus di hindari. Memberikan stimulus untuk mengubah pola pikir sikap dan perilakunya yang bertujuan untuk menjadi lebih baik contoh dengan

latihan bermusik atau membuat diri menjadi rileks dan senang sehingga akan perubahan hati dan jiwa yang senang.

Self-management behaviour (SMB) menjadi landasan efektif bagi pasien untuk mengelola perilaku, meningkatkan status kesehatan dan kemandirian pasien sehingga dapat mencegah terjadinya komplikasi pada hipertensi. Salah satu faktor yang mempengaruhi penerapan SMB yaitu *self-efficacy* (Patmawati Dkk, 2021). Hal ini juga didukung oleh hasil penelitian dari (Arvida, 2022), hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang memiliki self efficacy tinggi, dominan memiliki self management yang baik (64,2%). Pada self management rendah, dominan memiliki self management kurang (57,2%).

Manajemen diri untuk pasien hipertensi dimulai dengan terapi non-farmakologik yaitu modifikasi gaya hidup (lifestyle) yang sangat erat kaitannya dengan gizi. Manajemen non farmakologi meliputi diet *Dietary Approach to Stop Hypertension* (DASH), aktivitas fisik, kepatuhan minum obat dan manajemen stress (*American Heart Association*, 2016). Manajemen non farmakologi yang pertama adalah diet DASH, diet DASH merupakan pengaturan dalam jumlah, waktu dan jenis makanan seperti rendah garam, rendah kalori, rendah lemak jenuh, rendah kolesterol, tinggi potassium, tinggi serat, dan tinggi kalsim (*American Heart Association*, 2016). Manajemen diet pada pasien hipertensi masih buruk, sebesar 86,9% pasien hipertensi menunjukan kurangnya dalam melakukan manajemen diet (Agrina, 2018).

Penyebab kurangnya manajemen perawatan diri lansia hipertensi yang memadai yaitu salah satunya akibat perilaku individu lansia itu sendiri. Perilaku menunjukkan bahwa mendorong pasien untuk memiliki self efficacy yang tinggi dalam kemampuan mereka untuk merawat tekanan darah tinggi mereka dapat menghasilkan beberapa manfaat dalam hal kepatuhan perawatan diri mereka termasuk kepatuhan dalam mengkonsumsi obat anti hipertensi (Prabasari, 2021).

Jumlah kasus penyebaran hipertensi berdasarkan data hasil riskesdes 2018 menunjukan bahwa jumlah penduduk dengan tekanan darah tinggi di Indonesia sebesar 25,8%. Tekanan darah tinggi pada perempuan 36,85% lebih tinggi dibanding dengan laki-laki 31,34%. Berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥18 tahun estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, dan ditahun 2020 terjadi peningkatan sebesar 8,3% dari angka 25,8% menjadi 34,1%. Sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian (Kemenkes RI.2019).

Jumlah kasus hipertensi berdasarkan data BPS atau Badan Pusat Statistika penderita hipertensi di NTB pada tahun 2018 sekitar 6.005 jiwa dan pada tahun 2019 terdapat 8.863 jiwa. Berdasarkan data dari dinas kesehatan NTB tahun 2020

terdapat 10.107 jiwa penderita hipertensi. Sedangkan prevelensi data berdasarkan hasil Riskesde 2018 menunjukan bahwa prevelensi penduduk penderita hipertensi di Kabupaten Lombok barat sebesar 1.876 kasus. Berdasarkan data puskesmas Narmada kabupaten lombok barat tahun 2021 terdapat 986 penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas narmada. Sedangkan data wilayah penderita hipertensi terbanyak terdapat didesa Tanah Beak yaitu 163 orang (Data Puskesmas Narmada.2021).

Self efficacy merupakan bagian yang sangat penting dalam mempengaruhi manajemen hipertensi, *self efficacy* yang baik pada penderita hipertensi dapat meningkatkan memanajemen dirinya sendiri dengan baik. Dari hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Rezky, 2018) menunjukan bahwa tingkat *Self efficacy* yang dimiliki pasien hipertensi masih sangat rendah, sehingga penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul hubungan *self efficacy* dengan *self managemen* pada lansia penderita hipertensi di desa Tanak Beak wilayah kerja Puskesmas Narmada Kabuten Lombok Barat.

Bahan dan Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *deskriptif analitik* dengan pendekatan *cross sectional.Cross sectional* merupakan penelitian yang menekankan waktu pengukuran atau observasi data variabel independen dan dependen hanya satu kali pada satu saat (Nursalam, 2016). Peneliti menganalisis hubungan *selft efficacy* dengan *self management* pada pasien hipertensi di desa Tanak Beak Wilayah Kerja Puskesmas Narmada Kabupaten Lombok Barat. Variabel *self efficaci* dan self management pada pasien hipertensi diambil datanya pada sekali waktu secara bersamaan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di desa Tanak Beak Wilayah Kerja Puskesmas Narmada Kabupaten Lombok Barat berjumlah 62 orang. Instrument yang digunakan yaitu *Kuesioner self efficacy* yang diadopsi dari penelitian Peni Puji Atuti (2019) Kuesioner *self management* yang digunakan dalam penelitian ini merupakan *Hypertension Self Management Behaviour Quetionnaire* (HMSBQ). Kuesioner self management diadopsi dari Akhter (2010).

Metode yang digunakan untuk mencapai tujuan dari Pengabdian masyarakat ini adalah pertama kita identifikasi terlebih dahulu pada masyarakat yang terkena hipertensi

Tahap persiapan dimulai pada Bulan juni 2022 mulai dari survei lokasi, permohonan izin kepada petugas puskesmas dan kader di kelurahan Bintaro dan melakukan hipertensi di Kelurahan Tanjung Karang.

Tahap pelaksanaan dilakukan pada tanggal 1 0 2022 melakukan identifikasi terlebih dahulu setelah menemukan klien hipertensi, langsung diberikan kuesionaer terkait self eficacy dan selft management. Setelah itu dilakukan penyampaian

Pendidikan Kesehatan dengan menggunakan media PPT tentang tentang hipertensi, Leafleat, Leptop, Mikrofon dan LCD.

Hasil

Setelah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat pada tanggal 10 juni 2022 didapatkan 62 orang masyarakat yang ditemukan memiliki tanda dan gejala hipertensi dengan terlebih dahulu diidentifikasi. Setelah itu dilakukan pemerikasaan tekanan darah menggunakan spigmomanometer pada masyarakat yang hipertensi tersebut. Setelah pemeriksaan tekanan darah kemudian selanjutnya diberikan penyuluhan kesehatan tentang materi hipertensi dan pencegahan pada hipertensi. Diharapkan kepada masyarakat Desa Narmada mengetahui dan memahami tentang Hipertensi rtensi dengan segera melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin, banyak mengkonsumsi buah, sayuran segar yang mengandung zat besi

Pembahasan

Dengan adanya pemahaman tentang pengetahuan hipertensi pada masyarakat Narmada tentang kejadian hipertensi dan pencegahannya maka masyarakat akan lebih peka terhadap kondisi penyakitnya jika memiliki tanda dan gejala. Dengan demikian diarapkan peran masyarakat yang ada diDesa Tanak Beak Wilayah Kerja puskesmas Narmada kedepannya menjadi lebih sehat dabeenyul



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan

Kesimpulan

Pelaksanaa Kegiatan Pengabdia Kepada Masyarakat Di Desa Tanak Beak Wilayah kerja Puskesmas Narmada dilakukan supaya masyarakat dapat menjaga pola sehatdengan bisa mengontrol dirinya dengan baik dan lebih meningkatkan status kesehatan dengan cara lebih teratur memeriksakan kesehatannya. Bagi pelayanan kesehatan diharapkan dapat mengoptimalkan program posbindu di Desa Narmada untuk memantau dan melibatkan masyarakat dalampeningkatan deraja kesehatan secara berkesinambungan. Diharapkan juga puskesmas terus meningkatan upaya promosi kesehatan untuk mengurangi resiko angka kesakitan dan kematian akibat hipertensi

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasi kepada Puskesmas Narmada yang sudah memfasilitasi dan memberikan data dan pelaksanaan Pengabdian. Ucapan

terimakasi kepada Masyarakat Desa Tanak Beak yang sudah bersedia menjadi responden sehingga pengabdian bisa terlaksana dengan baik Ucapan terimakasi kepada mahasiswa yang telah ikut berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat sehingga kegiatan pengabdian ini bisa berjalan dengan lancar..

Konflik Kepentingan

Dalam penulisan Jurnal Pengabdian ini tidak adanya konflik kepentingan di dalam penulisan artikel ini

Konstribusi Penulis

Ketua pengabdian bertugas mengarahkan kegiatan pelaksanaan Pengabdian. Anggota Tim Pengabdian bertugas mulai dari mengidentifikasi pasien yang mengalami hipertensi sampai menyiapkan media serta pelaksanaan kegiatan pengabdian, seperti mengukur tekanan darah, menyiapkan konsumsi, melakukan pendokumentasian.

Referensi

Agrina, D. (2018). *kepatuhan lansia hipertensi dalam pemenuhan diet hipertensi*. universitas riau.

Alitonang, W. M. (2020). Analysis Of Application Of Discharge Planning In Hypertension Patients On Patient Satisfaction Level. *Journal of Applied Nursing and Health*, *2*(1), 16–21. https://doi.org/10.55018/janh.v2i1.88

Arvida. (2022). dukungan keluarga dan self efficcacy terhadap self manajemen penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, *5*(no 2).

Dasar, R. . kementerian kesehatan. (2019). *riset kesehatan dasar (rikesdas)*. kementerian kesehatan republik indonesia.

Fauziah, Y. (2021). hubungan antara efikasi diri dengan manajemen perawatan diri pada penderita hipertensi di puskesmas indrapura kabupaten batubara. *Journal of Midwifery Senior*, *4*(no 2).

Khomsatun. (2019). Hubungan Dukungan Sosial dengan Rerilaku Manajemen Diri pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Pandak I Bantul DY Yogyakarta. *Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta*.

Nursalam. (2016). metodologi ilmu keperawatan pendekatan praktis. In *metodologi penelitian* (4th ed.). salemba medika.

Patmawati. (2021). hubungan self efficacy dengan self management behavior pada pasien hipertensi dirumah sakit umum daerah majene. *Journal of Health Education and Literacy (j-Health)*, *4*(no 1).

Prabasari, ninda ayu. (2021). self efficacy, self care management, dan kepatuhan pada lansian hipertensi (studi fenomenologi). *Jurnal Keperawatan Malang*, *6*(no 1).

Rusminingsih, E. (2021). hubungan efikasi diri dengan self care management pada penderita hipertensi didesa karanglo, klaten selatan. *Prosiding Seminar*



Nasional UNIMUS, *4*.

Suryani, L. (2019). Effectiveness Of Home Visit On Drug Compliance In Adult Hipertens In Gadung Puskesmas Buol District. *Journal of Applied Nursing and Health*, *1*(1 SE-Articles), 1–5. https://janh.candle.or.id/index.php/janh/article/view/75

